

**Ēdienkarte**

Reg.Nr. LV 40003585207

4.nedēļa 3-6g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Otrdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 31%</b>							
	*Prosas biezputra ar sviestu <i>(Piens , Sviests)</i>	71	150/3	6,88	5,78	27,79	190,72
	*Maize ar biežpiena masu <i>(Krējums saldo 35%, Baltmaize, Biežpiens 9%)</i>	71	15/15	3,71	2,48	8,33	71,24
	*Kumelīšu tēja	71	150	0,00	0,00	1,27	5,07
	*Auglis	71	100	1,00	0,00	13,00	57,00
				<b>11,59</b>	<b>8,26</b>	<b>50,39</b>	<b>324,03</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
	*Gurķu zupa ar krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	71	150/5	1,58	2,96	7,99	64,38
	*Cepts vistas giros	71	40	9,18	10,40	0,37	131,77
	*Vārīti rīsi ar dārzeņiem	71	100	3,50	3,98	24,55	149,53
	*Burkānu salāti ar sēkliņām	71	70	1,42	3,34	5,53	60,95
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	71	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Citronu dzēriens	71	150	0,18	0,02	3,25	13,83
				<b>16,94</b>	<b>20,92</b>	<b>51,25</b>	<b>467,06</b>
<b>Launags 24%</b>							
	*Smalkmaizīte kanēļu <i>(Milti a/l, Piens , Sviests, Krējums skābs)</i>	71	60	4,37	6,32	34,93	211,41
	*Bērnu kafija ar pienu <i>(Kafijas dzēriens , Piens )</i>	71	150	1,55	1,22	3,79	32,44
				<b>5,92</b>	<b>7,54</b>	<b>38,72</b>	<b>243,85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>34,45</b>	<b>36,72</b>	<b>140,36</b>	<b>1034,94</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		LIESA GAĻA 50 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 16,7 grami		ZĪVĪS 0 grami		DĀRZEŅI 173,1 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
AUGĻI un OGAS 120 grami		KARTUPEĻI 25,4 grami		PIENA PRODUKTI 157,7 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

**Ēdienkarte**

Reg.Nr. LV 40003585207

4.nedēļa 3-6g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Trešdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 32%</b>							
	*Četru graudu pārslu biezputra ar sviestu <i>(Četru graudu pārslas, Piens, Sviests)</i>	71	150/3	6,34	5,78	26,53	183,73
	*Ievārījums	71	7	0,02	0,00	4,62	18,62
	*Baltmaize ar kaus.sieru un gurķi <i>(Siers kaus., Baltmaize)</i>	71	15/10/30	2,84	3,77	6,36	71,03
	*Tēja	71	150	0,00	0,00	2,65	10,53
	*Sezonas dārzeņi	71	100	3,00	0,40	2,40	24,90
				<b>12,20</b>	<b>9,95</b>	<b>42,56</b>	<b>308,81</b>
<b>Pusdienas 45%</b>							
	*Biešu zupa ar liellopa gaļu un.krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	71	150/5	2,67	3,28	6,65	73,22
	*Cūkgaļas kotlete <i>(Baltmaize, Oļas, Milti kviešu)</i>	71	60	5,62	11,63	5,95	152,61
	*Kartupeļu biezenis <i>(Piens, Sviests)</i>	71	100	2,92	1,68	17,72	100,22
	*Zaļie lapu salāti ar tomātiem <i>(Krējums skābs, Kefīrs.)</i>	1	70	1,13	1,71	2,18	26,04
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	71	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Augļu dzēriens	71	150	0,56	0,06	9,11	37,97
				<b>13,98</b>	<b>18,58</b>	<b>51,17</b>	<b>436,66</b>
<b>Launags 23%</b>							
	*Rauga pankūkas <i>(Piens, Milti a/l)</i>	71	80	4,79	6,10	27,02	182,14
	*Sk.krējums <i>(Krējums skābs)</i>	71	15	0,46	3,75	0,27	30,00
	*Tēja	71	150	0,00	0,00	2,65	10,53
				<b>5,25</b>	<b>9,85</b>	<b>29,94</b>	<b>222,67</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>31,43</b>	<b>38,38</b>	<b>123,67</b>	<b>968,14</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		LIESA GAĻA 39 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 10,1 grami		ZĪVĪS 0 grami		DĀRZEŅI 259,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
AUGĻI un OGAS 60 grami		KARTUPEĻI 127 grami		PIENA PRODUKTI 171,1 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

**Ēdienkarte**

Reg.Nr. LV 40003585207

**4.nedēļa 3-6g.v. Dp**

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Ceturtdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 37%</b>							
	*Miežu putrainu biezputra ar sviestu <i>(Miežu putraini, Piens, Sviests)</i>	71	150/3	5,94	5,01	26,89	176,62
	*Sviestmaize ar sieru <i>(Baltmaize, Sviests, Siers Krievijas)</i>	71	15/3/15	5,25	7,16	7,69	117,24
	*Zaļu tēja	71	150	0,00	0,00	2,65	10,53
	*Auglis	71	100	1,00	0,00	13,00	57,00
				<b>12,19</b>	<b>12,17</b>	<b>50,23</b>	<b>361,39</b>
<b>Pusdienas 48%</b>							
	*Pupiņu zupa ar sk.krējumu <i>(Krējums skābs)</i>	71	150/5	4,34	3,13	13,48	99,87
	*Vistas gaļa rozā mercē <i>(Milti a/l, Piens)</i>	71	60	6,73	6,98	4,89	110,23
	*Vārīti makaroni <i>(Makaroni)</i>	71	90	3,85	0,41	25,79	122,21
	*Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem	71	70	1,64	3,88	2,54	52,51
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	71	20	1,08	0,22	9,56	46,60
	*Bumbieru-citronu dzēriens dzēriens	71	150	0,60	0,01	8,49	36,96
				<b>18,24</b>	<b>14,63</b>	<b>64,75</b>	<b>468,38</b>
<b>Launags 16%</b>							
	*Piena auzu pārslu zupa <i>(Auzu pārslas, Piens)</i>	71	150	3,81	2,50	13,59	92,16
	*Maize ar ievārījumu <i>(Baltmaize)</i>	71	15/7	1,28	0,43	12,29	58,97
	*Piparmētru tēja	71	150	0,00	0,00	1,27	5,07
				<b>5,09</b>	<b>2,93</b>	<b>27,15</b>	<b>156,20</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>35,52</b>	<b>29,73</b>	<b>142,13</b>	<b>985,97</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 1 grami		LIESA GAĻA 37,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 6,7 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 132,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 15 grami	
AUGĻI un OGAS 160,7 grami		KARTUPEĻI 53,5 grami		PIENA PRODUKTI 159 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"

**Ēdienkarte**

Reg.Nr. LV 40003585207

4.nedēļa 3-6g.v. Dp

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

**Piektdiena**

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
<b>Brokastis 27%</b>							
	*Asorti biežputra ar ievārījumu <i>(Piens, Sviests)</i>	71	150/7	6,13	5,65	30,54	197,94
	*Kliju sviestmaize ar gurķi <i>(Kliju maize, Sviests)</i>	71	15/3/15	2,69	3,52	10,31	76,15
	*Tēja	71	150	0,00	0,00	2,65	10,53
				<b>8,82</b>	<b>9,17</b>	<b>43,50</b>	<b>284,62</b>
<b>Pusdienas 44%</b>							
	*Zivju zupa ar krējumu <i>(Zivis fileja b/a, Krējums skābs)</i>	71	150/5	2,30	3,19	7,96	69,40
	*Dārzenu sautējums ar gaļu	71	170	10,38	13,45	21,16	251,46
	*Raibie salāti ar selerijas kātiem	71	70	1,85	4,16	6,53	71,90
	*Rudzu maize <i>(Maize rudzu griezta)</i>	71	15	0,81	0,17	7,17	34,95
	*Ābolu sulas dzēriens	71	150	0,17	0,00	5,69	23,36
				<b>15,51</b>	<b>20,97</b>	<b>48,51</b>	<b>451,07</b>
<b>Launags 29%</b>							
	*Biezpiena sacepums ar bumbieriem <i>(Biezpiens vājpiena, Oļas, Sviests, Baltmaize, Krējums skābs, Piens)</i>	71	90	12,55	7,99	15,43	180,65
	*Jogurts ar ogu piedevu <i>(Jogurts 2,5%)</i>	1	120	3,48	3,00	19,32	118,20
				<b>16,03</b>	<b>10,99</b>	<b>34,75</b>	<b>298,85</b>
<b>KOPĀ: 100%</b>				<b>40,36</b>	<b>41,13</b>	<b>126,76</b>	<b>1034,54</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		LIESA GAĻA 28 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,5 grami		ZIVIS 6 grami		DĀRZEŅI 241,7 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 56 grami	
AUGĻI un OGAS 33,3 grami		KARTUPEĻI 102,4 grami		PIENA PRODUKTI 241 grami			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<b>VIDĒJI:</b>				<b>35,91</b>	<b>37,68</b>	<b>131,57</b>	<b>1001,71</b>
<b>KOPĀ:</b>				<b>179,53</b>	<b>188,39</b>	<b>657,83</b>	<b>5008,55</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4,6 grami		LIESA GAĻA 188,7 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 47,7 grami		ZIVIS 6 grami		DĀRZEŅI 970,3 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 120	
AUGĻI un OGAS 444 grami		KARTUPEĻI 341,7 grami		PIENA PRODUKTI 905,2 grami			

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"